MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

http://www.mta.or.id email : humas@mta.or.id Fax : 0271663977

Jl. Ronggowarsito 111A, Timuran, Banjarsari, Surakarta, Kode Pos 57131, Telp. 0271663299

KHUSUS UNTUK PARA SISWA/PESERTA

Ahad, 23 Mei 2021/11 Syawwal 1442 Brosur No. : 2050/2090/IF

PUASA SUNNAH 2

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (2)

5. Puasa Senin dan Kamis

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيْسِ. الترمذى ٢: ١٢٤، رقم: ٧٤٢، حديث حسن غريب

Dari 'Aisyah, ia berkata, "Dahulu Nabi SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 742, hadits hasan gharib]

عَنْ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ اَنَّ عَائِشَةَ قَالَتْ: اِنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيْسِ. النسائى ٤: ٢٠٢

Dari Jubair bin Nufair bahwasanya 'Aisyah berkata, "Sesungguhnya dahulu Rasulullah SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis". [HR. Nasaiy juz 4, hal. 202]

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ قَالَ: تُعْرَضُ الْاَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيْسِ، فَاُحِبُّ اَنْ يُعْرَضَ عَمَلِيْ وَاَنَا صَائِمٌ. الترمذى ٢: ١٢٤، رقم: ٧٤٤، حديث حسن غريب

Dari Abu Hurairah, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Amal-amal ditampakkan (dilaporkan) pada hari Senin dan Kamis. Maka aku senang manakala amalku ditampakkan sedang aku berpuasa". [HR Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 744, hadits hasan gharib]

عَنْ اَبِيْ قَتَادَةَ الْاَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ سُئِلَ عَنْ صَوْمِ الْاِثْنَيْنِ، فَقَالَ: فِيْهِ وُلِدْتُ وَفِيْهِ أُنْزِلَ عَلَيَّ. مسلم ٢: ٨٢٠

Dari Abu Qatadah Al-Anshariy RA bahwasanya Rasulullah SAW ditanya tentang berpuasa di hari Senin. Maka beliau bersabda, "(Hari Senin) adalah hari kelahiranku dan hari diturunkannya wahyu kepadaku". [HR. Muslim juz 2, hal. 820, no. 198]

6. Puasa tiga hari pada tiap bulan (Qamariyah)

عَنْ مُعَاذَةَ الْعَدَوِيَّةِ اَنَّهَا سَأَلَتْ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ ﷺ: اَكَانَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ يَصُوْمُ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ اَيَّامٍ؟ قَالَتْ: نَعَمْ. فَقُلْتُ لَهَا: مِنْ اَيِّ اَيَّامِ الشَّهْرِ كَانَ يَصُوْمُ؟ قَالَتْ: لَمْ يَكُنْ يُبَالِى مِنْ اَيِّ اَيَّامِ الشَّهْرِ يَصُوْمُ. مسلم ٢: ٨١٨

Dari Mu'adzah Al-'Adawiyah bahwasanya ia bertanya kepada 'Aisyah istri Nabi SAW, "Apakah Rasulullah SAW berpuasa tiga hari pada setiap bulan ?". 'Aisyah menjawab, "Ya". Lalu aku bertanya lagi kepadanya, "Pada tanggal berapa beliau berpuasa ?". 'Aisyah menjawab, "Beliau tidak peduli tanggal berapa saja berpuasa pada bulan tersebut". [HR. Muslim juz 2, hal. 818, no. 194].

عَنْ اَبِيْ ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: مَنْ صَامَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ اَيَّامٍ فَذٰلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ. فَاَنْزَلَ اللهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى تَصْدِيْقَ ذٰلِكَ فِيْ كِتَابِهِ **مَنْ جَآءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهٗ عَشْرُ اَمْثَالِهَا** اَلْيَوْمُ بِعَشْرَةٍ. الترمذى ٢:

١٣١، رقم: ٧٥٩، وقال هذا حديث حسن

Dari Abu Dzarr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, “Barangsiapa berpuasa tiga hari setiap bulan, maka yang demikian itu sama dengan puasa sepanjang masa”. Maka Allah Tabaaraka wa Ta’aalaa menurunkan ayat yang membenarkan hal itu dalam kitab-Nya. (Barangsiapa beramal baik, maka baginya pahala sepuluh kali lipat) [Al-An’aam : 160]. Puasa satu hari pahalanya sama dengan berpuasa sepuluh hari. [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 131, no. 759, dan ia berkata : Ini hadits hasan].

عَنْ مُوْسَى بْنِ طَلْحَةَ قَالَ: سَمِعْتُ اَبَا ذَرٍّ يَقُوْلُ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: يَا اَبَا ذَرٍّ، اِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ اَيَّامٍ فَصُمْ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَاَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ. الترمذى ٢: ١٣٠، رقم: ٧٥٨، حديث حسن

Dari Musa bin Thalhah , ia berkata : Saya mendengar Abu Dzarr berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hai Abu Dzarr, kalau engkau mau puasa tiga hari dari satu bulan, maka puasalah pada hari yang ke-13, 14 dan 15". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 130, no. 758, hadits hasan].

7. Puasa dengan berselang hari

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: اَفْضَلُ الصَّوْمِ صَوْمُ اَخِيْ دَاوُدَ، كَانَ يَصُوْمُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَلَا يَفِرُّ اِذَا لَاقَى. الترمذى ٢: ١٣٤، رقم: ٧٦٧، هذا حديث حسن صحيح

Dari 'Abdullah bin ‘Amr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, “Seutama-utama puasa adalah puasa saudaraku Dawud. Adalah beliau sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa, dan ia tidak lari bila bertemu musuh". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 134, no. 767, ini hadits hasan shahih].

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: اُخْبِرَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ اَنَّهُ

يَقُوْلُ: لَاَقُوْمَنَّ اللَّيْلَ وَلَاَصُوْمَنَّ النَّهَارَ مَا عِشْتُ. فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: آنْتَ الَّذِيْ تَقُوْلُ ذٰلِكَ؟ فَقُلْتُ لَهُ: قَدْ قُلْتُهُ يَا رَسُوْلَ اللهِ. فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: فَاِنَّكَ لَا تَسْتَطِيْعُ ذٰلِكَ، فَصُمْ وَاَفْطِرْ وَنَمْ وَقُمْ وَصُمْ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ اَيَّامٍ فَاِنَّ الْحَسَنَةَ بِعَشْرِ اَمْثَالِهَا وَذٰلِكَ مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ. قَالَ: قُلْتُ فَاِنِّيْ اُطِيْقُ اَفْضَلَ مِنْ ذٰلِكَ. قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَاَفْطِرْ يَوْمَيْنِ. قَالَ: قُلْتُ فَاِنِّيْ اُطِيْقُ اَفْضَلَ مِنْ ذٰلِكَ يَا رَسُوْلَ اللهِ. قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَاَفْطِرْ يَوْمًا وَذٰلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ اَعْدَلُ الصِّيَامِ. قَالَ: قُلْتُ فَاِنِّيْ اُطِيْقُ اَفْضَلَ مِنْ ذٰلِكَ. قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: لَا اَفْضَلَ مِنْ ذٰلِكَ. قَالَ عَبْدُ اللهِ بْنُ عَمْرٍو رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: لَاَنْ اَكُوْنَ قَبِلْتُ الثَّلَاثَةَ الْاَيَّامَ الَّتِيْ قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ اَحَبُّ اِلَيَّ مِنْ اَهْلِيْ وَمَالِيْ. مسلم ٢: ٨١٢

Dari 'Abdullah bin ‘Amr bin Al-’Ash, ia berkata : Rasulullah SAW diberitahu bahwasanya ia mengatakan, “Sungguh aku akan shalat malam terus-menerus dan aku akan puasa di siang harinya selama aku hidup”. Maka Rasulullah SAW bersabda, "Apakah kamu orang yang mengatakan demikian itu ?”. Lalu aku jawab, “Sungguh aku telah mengatakannya, ya Rasulullah”. Kemudian Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya kamu tidak akan kuat yang demikian itu, maka berpuasalah dan berbukalah, tidurlah dan shalat malamlah, dan berpuasalah tiga hari setiap bulan. Karena kebaikan itu dibalas dengan sepuluh kali lipat. Maka yang demikian itu seperti berpuasa sepanjang masa”. ‘Abdullah bin ‘Amr berkata : Lalu aku berkata, “Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu”. Beliau SAW bersabda, "Berpuasalah satu hari dan berbukalah

dua hari”. ‘Abdullah bin ‘Amr berkata : Lalu aku berkata lagi, “Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu, ya Rasulullah". Beliau SAW bersabda, “Berpuasalah satu hari dan berbukalah satu hari, yang demikian itu puasanya Nabi Dawud AS, dan itulah puasa yang paling adil". 'Abdullah bin ‘Amr berkata : Lalu aku berkata lagi, “Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu”. Rasulullah SAW bersabda, “Tidak ada yang lebih dari itu”. ‘Abdullah bin ‘Amr RA berkata, “Sungguh aku menerima (puasa) tiga hari yang telah disabdakan Rasulullah SAW itu lebih aku sukai daripada keluargaku dan hartaku". [HR. Muslim juz 2, hal. 812, no. 181]

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ لِيْ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: يَا عَبْدَ اللهِ، اَلَمْ اُخْبَرْ اَنَّكَ تَصُوْمُ النَّهَارَ وَتَقُوْمُ اللَّيْلَ؟ فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُوْلَ اللهِ. قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَاَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ. فَاِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَاِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَاِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَاِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَاِنَّ بِحَسْبِكَ اَنْ تَصُوْمَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ اَيَّامٍ، فَاِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ اَمْثَالِهَا، فَاِنَّ ذٰلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ. فَشَدَّدْتُ فَشُدِّدَ عَلَيَّ. قُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، اِنِّيْ اَجِدُ قُوَّةً. قَالَ: فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ. قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامُ نَبِيِّ اللهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: نِصْفَ الدَّهْرِ. فَكَانَ عَبْدُ اللهِ يَقُوْلُ بَعْدَ مَا كَبِرَ: يَا لَيْتَنِيْ قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيِّ ﷺ. البخارى ٢: ٢٤٥

Dari 'Abdullah bin 'Amr bin Al-'Ash RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda kepadaku, "Wahai 'Abdullah, apakah benar berita bahwa kamu akan puasa

terus-menerus di siang hari dan akan shalat malam terus-menerus sepanjang malam ?". Lalu aku menjawab, "Benar, ya Rasulullah". Beliau bersabda, "Jangan kamu lakukan, tetapi berpuasalah dan berbukalah, shalat malamlah dan tidurlah, karena untuk jasadmu ada hak yang harus kamu tunaikan, matamu juga punya hak yang harus kamu tunaikan, istrimu juga punya hak yang harus kamu tunaikan, dan tamumu juga punya hak yang harus kamu tunaikan. Dan cukuplah bagimu bila kamu berpuasa selama tiga hari dalam setiap bulan, karena setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipat, dan itu berarti kamu sama dengan melaksanakan puasa sepanjang tahun seluruhnya". Kemudian aku memperberat diri, maka akupun menjadi berat. Aku berkata, "Ya Rasulullah, sesungguhnya aku kuat lebih dari itu". Maka beliau bersabda, "Berpuasalah seperti puasanya Nabi Allah Dawud AS, dan jangan kamu tambah lebih dari itu". Aku bertanya, "Bagaimanakah puasa Nabi Allah Dawud AS ?". Beliau menjawab, "Berpuasa setengah tahun (sehari puasa dan sehari tidak)". Di kemudian hari setelah tua 'Abdullah (bin 'Amr bin Al-'Ash) berkata, "Alangkah baiknya seandainya dahulu aku menerima keringanan yang diberikan oleh Nabi SAW". [HR. Bukhari juz 2, hal. 245]

عَنْ عَوْنِ بْنِ اَبِيْ جُحَيْفَةَ عَنْ اَبِيْهِ قَالَ: آخَى النَّبِيُّ ﷺ بَيْنَ سَلْمَانَ وَاَبِي الدَّرْدَاءِ، فَزَارَ سَلْمَانُ اَبَا الدَّرْدَاءِ فَرَأَى اُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَذِّلَةً، فَقَالَ لَهَا: مَا شَأْنُكِ؟ قَالَتْ: اَخُوْكَ اَبُو الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي الدُّنْيَا. فَجَاءَ اَبُو الدَّرْدَاءِ، فَصَنَعَ لَهُ طَعَامًا. فَقَالَ: كُلْ! قَالَ: فَاِنِّيْ صَائِمٌ. قَالَ: مَا اَنَا بِآكِلٍ حَتَّى تَأْكُلَ. قَالَ: فَاَكَلَ. فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ اَبُو الدَّرْدَاءِ يَقُوْمُ. قَالَ: نَمْ! فَنَامَ. ثُمَّ ذَهَبَ يَقُوْمُ, فَقَالَ: نَمْ! فَلَمَّا كَانَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، قَالَ سَلْمَانُ: قُمِ الْآنَ! فَصَلَّيَا. فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ: اِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِاَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَاَعْطِ كُلَّ ذِيْ حَقٍّ حَقَّهُ. فَاَتَى النَّبِيَّ ﷺ، فَذَكَرَ ذٰلِكَ

لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: صَدَقَ سَلْمَانُ. البخارى ٢: ٢٤٣

Dari 'Aun bin Abu Juhaifah, dari ayahnya, ia berkata : Nabi SAW mempersaudarakan Salman dengan Abud Dardaa'. Suatu hari Salman mengunjungi Abud Dardaa', lalu ia melihat Ummud Dardaa' memakai baju yang lusuh, lalu Salman bertanya kepadanya, "Kenapa kamu begitu ?" Ia menjawab, "Saudaramu Abud Dardaa', dia sudah tidak membutuhkan dunia". Kemudian Abud Dardaa' datang. Lalu Salman membuat makanan untuknya. Salman berkata kepada Abud Dardaa', "Makanlah !". Abu Dardaa' menjawab, "Aku sedang berpuasa". Salman berkata, "Aku tidak akan makan sehingga kamu juga makan". (Abu Juhaifah) berkata, "Lalu Abu Dardaa' makan". Setelah malam hari Abud Dardaa' bangun, Salman berkata, "Tidurlah !". Maka iapun tidur. Kemudian Abud Dardaa' bangun lagi, lalu Salman berkata, "Tidurlah !". Maka iapun tidur lagi. Ketika akhir malam Salman berkata, "Sekarang bangunlah !". Kemudian mereka berdua shalat malam. Lalu Salman berkata kepada Abu Dardaa', "Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak yang harus kamu tunaikan, dirimu juga mempunyai hak yang harus kamu tunaikan, dan istrimu mempunyai hak yang harus kamu tunaikan, maka berikanlah haknya kepada setiap yang mempunyai hak itu". Kemudian Abud Dardaa' datang kepada Nabi SAW, lalu ia menceritakan hal itu. Maka Nabi SAW bersabda, "Salman benar". [HR. Bukhari juz 2, hal. 243]

Hari-hari yang dilarang berpuasa :

1. Dua hari raya : yaitu hari raya 'Iedul Fithri dan 'Iedul Adlha

عَنْ اَبِيْ سَعِيْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْفِطْرِ وَالنَّحْرِ. البخارى ٢: ٢٤٩

Dari Abu Sa'id RA, ia berkata, "Nabi SAW telah melarang (orang) berpuasa pada Hari Raya 'Iedul Fithri dan Hari Raya Qurban ('Iedul Adlha)". [HR. Bukhari juz 2, hal. 249].

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ يَنْهَى عَنْ صَوْمِ هٰذَيْنِ الْيَوْمَيْنِ، اَمَّا يَوْمُ الْفِطْرِ فَفِطْرُكُمْ مِنْ صَوْمِكُمْ وَعِيْدٌ

لِلْمُسْلِمِيْنَ، وَاَمَّا يَوْمُ اْلاَضْحَى فَكُلُوْا مِنْ لَحْمِ نُسُكِكُمْ. الترمذى ٢: ١٣٥، رقم: ٧٦٩، و قال: هذا حديث صحيح

DarI 'Umar bin Khaththab, ia berkata, "Saya mendengar Rasulullah SAW melarang dari puasa pada dua Hari Raya. Adapun 'Iedul Fithri, maka itu adalah hari berbuka kalian dari puasa (Ramadlan) dan Hari Raya bagi orang-orang Islam. Dan adapun 'Iedul Adlha, maka makanlah daging ibadah qurban kalian". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 135, no. 769, ia berkata : Ini hadits Shahih]

2. Hari Tasyriq, yaitu : Hari yang ke-11, 12 dan13 dari bulan Hajji (Dzulhijjah)

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: يَوْمُ عَرَفَةَ وَيَوْمُ النَّحْرِ وَاَيَّامُ التَّشْرِيْقِ عِيْدُنَا اَهْلَ اْلاِسْلاَمِ وَهِيَ اَيَّامُ اَكْلٍ وَشُرْبٍ. الترمذى ٢: ١٣٥، رقم ٧٧٠، حديث حسن صحيح

Dari 'Uqbah bin 'Amir, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hari 'Arafah (di 'Arafah), hari Nahr (menyembelih), dan hari Tasyriq adalah Hari Raya kita orang-orang Islam. Dan hari-hari itu adalah hari makan dan minum". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 135, no. 770, hadits hasan shahih]

عَنْ نُبَيْشَةَ اْلهُذَلِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: اَيَّامُ التَّشْرِيْقِ اَيَّامُ اَكْلٍ وَشُرْبٍ وَذِكْرٍ لِلّٰهِ. مسلم ٢: ٨٠٠

Dari Nubaisyah Al-Hudzaliy, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hari-hari Tasyriq adalah hari makan minum dan dzikir (menyebut) Allah". [HR. Muslim juz 2 hal. 800, no. 144].

3. Hanya berpuasa di hari Jum'at saja

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَا تَخْتَصُّوْا لَيْلَةَ اْلجُمُعَةِ بِقِيَامٍ مِنْ بَيْنِ اللَّيَالِى وَلَا تَخُصُّوْا يَوْمَ اْلجُمُعَةِ بِصِيَامٍ مِنْ بَيْنِ اْلاَيَّامِ اِلَّا اَنْ يَكُوْنَ

فِيْ صَوْمٍ يَصُوْمُهُ اَحَدُكُمْ. مسلم ٢: ٨٠١

Dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW beliau bersabda, "Janganlah kalian khususkan malam Jum'at dari malam yang lain untuk shalat, dan janganlah kalian khususkan hari Jum'at dari hari yang lain untuk berpuasa, kecuali seseorang diantara kalian berpuasa padanya (tidak mengkhususkan hari Jum'at)". [HR. Muslim juz 2, hal. 801, no. 148]

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ لَا يَصُمْ اَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ اِلَّا اَنْ يَصُوْمَ قَبْلَهُ اَوْ يَصُوْمَ بَعْدَهُ. مسلم ٢: ٨٠١

Dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Janganlah seseorang dari kalian puasa di hari Jum'at, kecuali jika ia puasa sebelumnya atau sesudahnya". [HR. Muslim juz 2, hal. 801, no. 147].

4. Larangan menyambut Ramadlan dengan puasa

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: اِذَا بَقِيَ نِصْفٌ مِنْ شَعْبَانَ فَلَا تَصُوْمُوْا. الترمذى ٢: ١٢١، رقم: ٧٣٥، حديث حسن صحيح

وَقَدْ رُوِيَ عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَا تَقَدَّمُوْا شَهْرَ رَمَضَانَ بِصِيَامٍ اِلَّا اَنْ يُوَافِقَ ذٰلِكَ صَوْمًا كَانَ يَصُوْمُهُ اَحَدُكُمْ

Dari abu Hurairah, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Apabila bulan Sya'ban tinggal separo, maka janganlah kalian berpuasa. [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 121, no. 735, hadits hasan shahih]*"*

Dan diriwayatkan dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW, beliau bersabda, "Janganlah kalian mendahului (menyambut) bulan Ramadlan dengan berpuasa, kecuali apabila salah seorang diantara kalian melakukan puasa yang biasa ia lakukan". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 121, no. 735].

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: لَا تَقَدَّمُوْا رَمَضَانَ بِصَوْمِ يَوْمٍ وَلَا يَوْمَيْنِ اِلَّا رَجُلٌ كَانَ يَصُوْمُ صَوْمًا فَلْيَصُمْهُ.

مسلم ٢: ٧٦٢

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, “Janganlah kalian mendahului Ramadlan dengan puasa sehari atau dua hari sebelumnya, kecuali bagi orang yang melakukan puasa (tidak untuk menyambut Ramadlan), bolehlah ia berpuasa". [HR. Muslim juz 2, hal 762, no. 21].

5. Puasa terus-menerus

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: ... فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: لَا صَامَ مَنْ صَامَ ٱلاَبَدَ، لَاصَامَ مَنْ صَامَ ٱلاَبَدَ، لَاصَامَ مَنْ صَامَ ٱلاَبَدَ. مسلم ٢: ٨١٥

Dari 'Abdullah bin ‘Amr, ia berkata : ….. Nabi SAW bersabda, "Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya. Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya. Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya". [HR. Muslim juz 2, hal. 815, no. 186].

عَنْ اَبِيْ قَتَادَةَ قَالَ: قِيْلَ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، كَيْفَ لِمَنْ صَامَ الدَّهْرَ؟ قَالَ: لَاصَامَ وَلَا اَفْطَرَ اَوْ لَمْ يَصُمْ وَلَمْ يُفْطِرْ. الترمذى ٢: ١٣٣، رقم: ٧٦٤، و قال: حديث حسن

Dari Abu Qatadah, ia berkata : Ada seseorang yang bertanya, “Ya Rasulullah, bagaimanakah dengan orang yang puasa terus-menerus ?”. Beliau SAW bersabda, "Tidak ada puasa terus-menerus dan tidak ada berbuka terus-menerus, atau tidak boleh berpuasa terus-menerus dan tidak boleh berbuka terus-menerus". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 133, no. 764, ia berkata : hadits Hasan].

6. Puasa Wishal.

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ: نَهَى رَسُوْلُ اللهِ ﷺ عَنِ الْوِصَالِ. قَالُوا: اِنَّكَ تُوَاصِلُ. قَالَ: اِنِّيْ لَسْتُ مِثْلَكُمْ اِنِّيْ اُطْعَمُ وَاُسْقَى. البخارى ٢: ٢٤٢

Dari 'Abdullah bin ‘Umar RA, ia berkata : Rasulullah SAW melarang (berpuasa) wishal. Mereka (para shahabat) berkata, “Sesungguhnya engkau berpuasa wishal”. Beliau bersabda, “Sesungguhnya aku tidak seperti kalian. Sesungguhnya aku diberi makan dan minum (oleh Allah)". [HR. Bukhari juz 2, hal. 242].

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ : نَهَى رَسُوْلُ اللهِ ﷺ عَنِ الْوِصَالِ. فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ: فَاِنَّكَ يَا رَسُوْلَ اللهِ تُوَاصِلُ. قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: وَاَيُّكُمْ مِثْلِيْ؟ اِنِّيْ اَبِيْتُ يُطْعِمُنِيْ رَبِّيْ وَيَسْقِيْنِيْ. فَلَمَّا اَبَوْا اَنْ يَنْتَهُوْا عَنِ الْوِصَالِ وَاصَلَ بِهِمْ يَوْمًا ثُمَّ يَوْمًا، ثُمَّ رَأَوُا الْهِلاَلَ. فَقَالَ: لَوْ تَأَخَّرَ الْهِلاَلُ لَزِدْتُكُمْ، كَالْمُنَكِّلِ لَهُمْ حِيْنَ اَبَوْا اَنْ يَنْتَهُوْا. مسلم ٢: ٧٧٤

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW melarang dari berpuasa wishal. Lalu ada seorang laki-laki dari kaum muslimin berkata, “Sesungguhnya engkau berpuasa wishal, ya Rasulullah”. Rasulullah SAW bersabda, “Siapa diantara kalian yang seperti aku ? Sesungguhnya aku bermalam sedang Tuhanku memberi makan dan minum kepadaku”. Setelah para shahabat enggan meninggalkan puasa wishal, lalu Rasulullah SAW berpuasa wishal bersama para shahabat satu hari, lalu satu hari lagi. Kemudian mereka melihat hilal. Maka Rasulullah SAW bersabda, “Seandainya hilal itu belum muncul, tentu aku akan menambah lagi kepada kalian”. Seolah-olah beliau ingin memberikan pelajaran (agar jera) kepada para shahabat ketika mereka enggan meninggalkan puasa wishal. [HR. Muslim juz 2, hal. 774, no. 57].

Boleh berniat puasa pada pagi hari bagi puasa sunnah :

عَنْ عَائِشَةَ اُمِّ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ ﷺ ذَات يَوْمٍ فَقَالَ: هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ؟ فَقُلْنَا: لَا. قَالَ: فَاِنِّيْ اِذَنْ صَائِمٌ. ثُمَّ اَتَانَا يَوْمًا اٰخَرَ فَقُلْنَا: يَا رَسُوْلَ اللهِ اُهْدِيَ لَنَا حَيْسٌ، فَقَالَ: اَرِيْنِيْهِ، فَلَقَدْ اَصْبَحْتُ صَائِمًا. فَاَكَلَ. مسلم ٢: ٨٠٩

Dari 'Aisyah ummul mukminin, ia berkata, “Pada suatu hari Nabi SAW masuk ke rumah lalu bertanya, "Apakah kamu mempunyai sesuatu (makanan)?" Kami menjawab, "Tidak ada". Maka beliau bersabda, "Bila demikian maka aku akan berpuasa". Dan dilain hari beliau datang, lalu kami berkata, "Ya Rasulullah, ada orang yang menghadiahkan hais (makanan yang dibuat dari korma, samin dan susu kambing) kepada kita". Beliau bersabda, "Perlihatkanlah kepadaku, karena sesungguhnya aku berpagi dalam keadaan berpuasa”. Kemudian beliau makan". [HR. Muslim juz 2, hal. 809, no. 170].

Seorang istri dilarang berpuasa sunnah tanpa seidzin suami :

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ قَالَ:لَا يَحِلُّ لِلْمَرْأَةِ اَنْ تَصُوْمَ وَزَوْجُهَا شَاهِدٌ اِلَّا بِاِذْنِهِ. البخارى ٦: ١٥٠

Dari Abu Hurairah RA, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Tidak halal seorang perempuan berpuasa (sunnah) bila suaminya tidak bepergian melainkan seidzinnya". [HR. Bukhari juz 6, hal 150].

~oO[@]Oo~